

Bitte sofort zu vernichten!!!

Die

Freikörperkultur

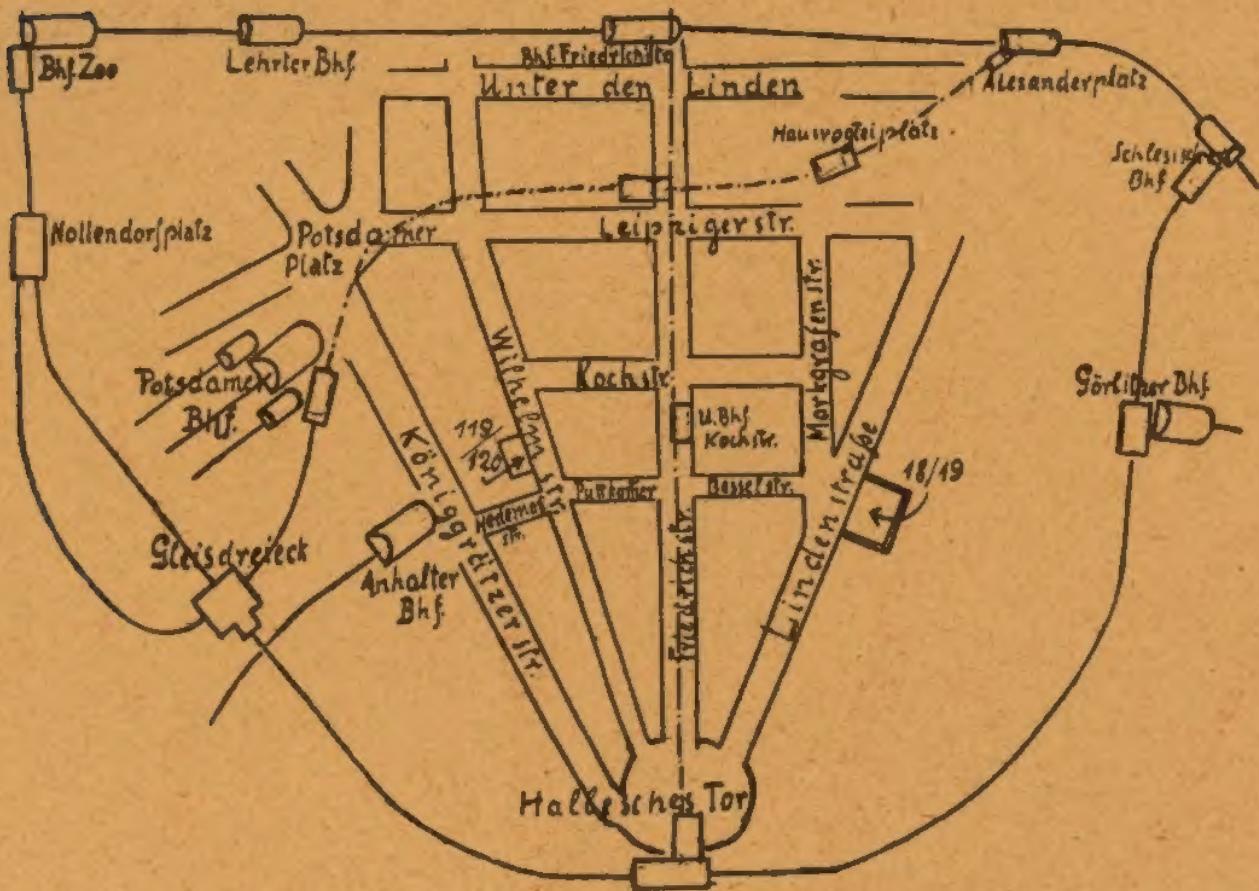


Jahrgang 1928
Heft Nummer 6

Juni
Verlagsort Berlin

Preis 30 Pfennig
Oesterreich 50 g.

Planskizze der Bahnverbindungen zur Geschäftsstelle



In unmittelbarer Nähe der Bahnhöfe: Potsdamer Bhf., Anhalter Bhf.
U. - Bhf. Kaiserhof, U. - Bhf. Kochstrasse, U. - Bhf. Hallesches Tor.
Autobusverbindungen: 4, 12, 14

Auskünfte und Anmeldungen

während der Bürozeit:

Wilhelmstrasse 119-120, 3. Quergebäude, hochparterre,

in den **Sprechstunden**:

Montag, Donnerstag, Freitag von 5—7 Uhr nachm.
Lindenstrasse 18-19 (Dr. Morenhoven), oder nach besonderer
Vereinbarung.

Sonnabends 9—9 $\frac{1}{2}$ Uhr vorm. im Lunabad, Eingg. Bornimerstr.

Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Fernsprech-Anschluss: Amt Dönhoff Nr. 9767.

Die Freikörperkultur

MONATSSCHRIFT FÜR LEBENSGESTALTUNG

Herausgeber: Dr. Morenhoven

Schriftleitung und Verlag: Berlin S. W. 48, Wilhelmstrasse 119/120

Jahrg. 1928

Juni

Heft 6

Inhalt:

Das Bild der Straße

Fritz Strube

Spiele, Jugend, spiele

P. Hoche

Frottierübungen

Ch. Straesser

Wie ich zur Freikörperkultur kam

* * *

Freie Liebe / Nacktkultur

Adolf Koch

Jugendkraft

A. Sch.

Mitteilungen der Bünde — Verschiedenes.

Strube: Das Bild der Straße

Emporstrebend zum Licht, zur Freiheit, zur Macht.

Welche Wege uns dahin führen, fragst du? Nun, in den Leibesübungen ist uns ein wertvolles Mittel entstanden, die körperlichen Schäden und Nachteile auszugleichen, zu verhüten oder zu beseitigen. Wir alle wissen davon, doch wer handelt danach? Nur wenige deutsche Volksgenossen, gerade 3% des großen 65-Millionen-Volkes, treiben regelmäßig Körperflege. Die breite Masse jedoch geht daran achtlos vorüber. Es gibt so viele Uebungen,

die die Schwachen kräftigen, den Kranken helfen, die Gebeugten aufrichten, den täglich Schwerarbeitenden von der Last seines Berufes befreien! Werfen wir einen Blick um uns, sehen wir uns die Menschen der Straße ein wenig näher an, und wir werden erkennen, welch schwere Last auf den Schultern der einzelnen ruht.

Da haben wir den Büroarbeiter, der den ganzen Tag an seinem Schreibtisch gesessen hat. Frische Luft und belebende Sonne fehlten ihm vollständig. Seine Gesichts-

farbe ist blaß und gelblich, der Rücken gebeugt, die Brust eingesunken; die natürliche Atemtätigkeit ist unterbunden. Der Bauch tritt doppelt stark hervor. Müde im Aussehen, in Haltung und Gang. Er sehnt sich nach seinem „zu Hause“ zum Ausruhen, da er schlapp und geistig angestrengt ist. Er ist lustlos, für seine Familie kein Führer. Was für Erleichterung würden ihm die Leibesübungen bringen!

Ein anderes Bild. Ein junger Mensch, kaum 20 Jahre, hochmodern in Kleidung, im Mantel und Hut, und das bei lachendem Sonnenschein. Gestärkte Wäsche trägt er, trotzdem sie luftundurchlässig ist. Verlebte Züge schon bei dieser Jugend. Seine Blicke schweifen den Mädchen nach. Auch er engbrüstig, blaß, schmal. Seine zitternden Hände greifen zur Zigarette. Wenn die Sonne hinter Wolken verschindet, oder ein Windstoß um die Ecke kommt, zuckt er fröstelnd zusammen. Ist das Jugend? Wo ist die Energie, wo der Wille! Dort der Arbeiter. Auch er gebückt, der Rücken rund. Wohl verraten seine Arme Kraft, gewaltige Kraft, denn seine tägliche Arbeit ist schwer. Zehn Stunden lang, und mehr. Aber seine Bewegungen sind ungeschickt, sein Geist ist träge, wird auch in der Fabrik bei der mechanischen Arbeit der Maschinen nicht angestrengt. Und die Firma tut nichts für ihre Angestellten, damit sie ein wenig Erholung finden aufatmen können, nur einen Augenblick. Der Mann, so sicher und tüchtig er in seinem Berufe ist, auf der Straße ist er unbeholfen. Ein Sklave seines Berufes, unfrei. Seine junge Frau neben

ihm. Sie trägt Zeitungen aus, tagtäglich, treppauf, treppab. Nach der Arbeit in der Wirtschaft nun dieses Zeitungstragen des Abends, wenn andere fertig sind und Erholung suchen. Der Mann hilft ihr. Ihr Gang ist schwerfällig durch die schwere Last. Der Körper schief durch das einseitige Tragen. Ihr Blick verrät Sorge und Not, vielleicht innere Krankheit, die sie heldenhaft still trägt. Denn sie hat Kinder, auch kränklich wie die Eltern. Wo soll da Volksgesundheit herkommen? Scheint da wohl die Sonne ein bißchen durch die Fenster? Die armen Kinder!

Da kommt uns ein Gymnasiast entgegen, 14jährig, wohlgenährt, dicke Backen, dicke Beine, zu dick für Größe und Alter. Wohlgepflegt, eitel in seinen Bewegungen. Hat sein Fräulein, seine Erzieherin bei sich; sie trägt ihm das kleine Päckchen, hilft ihm beim Ein- und Aussteigen, diesem dummen, dicken Bengel. Auch er hat einen Mantel um, denn er ist erkältet, trotz der warmen Sonne. Er erkältet sich immer, denn er ist verzogen, verhätschelt. Feige und unselbstständig, ungeschickt, lächerlich kindisch. Trägt eine Brille und redet von griechischen Dichtern. Das ist das Ideal der verknöcherten Schulmeister. Ob er im Leben seinen Mann stehen wird, wenn ihm sein Fräulein einmal fehlt?

Dort, der Kellner. Man sieht an seiner Kleidung. Plattfüßig, flacher Brustkorb, runder Rücken, schlaffe Haltung. Dort eine übermoderne Dame: Kniekehlenfrei, Bubikopf, lebendes Gemälde, hohe Absätze, viel zu enge Schuhe, denn das Fleisch quillt an den Seiten heraus. Sie weiß, sie „men-

sendieckt" wöchentlich zweimal. „Zweimal hören Sie? Jedesmal 10 Minuten. Das sind Wege zu Kraft und Schönheit, das bringt mir die Gesundheit.“ Dafür danken wir, wir Fachleute.

Gesang und Lautenschlag? Ja, eine Schar junger Wandervögel, Jungens und Mädels. Braun gebrannt vom vielen Wandern in der lieben Sonne, barhäuptig, rotbäckig. Echte Jugend. Alles liebe muntere Dinger. Schreien und johlen nicht, singen traute Wanderweisen, die man früher mal gelernt hat, und die heute den modernen Schlagern Platz machen mußten. Sie lachen und scherzen und passen in die Welt hinein!

Sie wandern, obs regnet oder stürmt oder ob die Sonne scheint.

Jede Wanderung ist schön, voll herrlicher Erinnerungen. Die Züge verraten Energie und Willen, sind

Zeuge der Selbständigkeit der Führereigenschaften, der Körper verrät verhaltene Kraft und deutet Schönheit und Ebenmaß der Glieder an. Alles ist trotzende Gesundheit. Hier kann keine Erkältung Schaden bringen, kann gar nicht aufkommen.

Und fragt man, wie sie sich so gesund und lebensfrisch erhalten? Nun, durch Wandern und Turnen, durch Spiel und Sport, Laufen, Schwimmen, Rudern, Tanzen und Springen. Die Sonne, die Luft, das Wasser, sie geben und geben dem Körper das, was er in der heutigen Zeit so nötig braucht:

Gesundheit, Lebensfrische, Lebenskraft.

Bedarf es noch mehr der Beispiele? Ihr habt sie täglich zur Genüge auf der Straße. Dort zeigt sich der Gesundheitszustand eines Volkes.

P. Hoche: Spiele, Jugend, spiele

Ich denke an die Kindheit zurück. Wenn wir Kinder Zeit hatten, durften wir auf der weiten Dorfaue spielen. Wer uns zuschaute, hätte bemerkt, daß wir mit unserm ganzen Menschen dabei waren, daß wir alles andere darüber vergaßen, daß wir Schillers Wort wahr machten: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Wenn dann in der Dämmerung des Sommerabends das Abendglöcklein erklang, wenn die väterliche Stimme zur schlichten Abendsuppe rief, dann fiel es oft allzuschwer dem Rufe zu folgen.

Noch heute bleibe ich gern eine Weile stehen, wenn die Jugend nach harter Arbeit am Feierabend auf den Sportplätzen spielt. Wieviel gewinnt sie auch dabei! Hier atmet sie in der eigentlichen Lebensluft, badet sich im Lichte, hier wird wahr, was Goethe bemerkte: „Aber die freie Luft des Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören; es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte und seine Kraft ausübe.“

Spiel im Freien ist allemal Bewegung, vielseitigste Bewegung. Denn da heißt es nicht nur laufen,

bücken, springen, den Kopf wenden, mit den Armen kreisen, nein, der ganze Körper, jedes einzelne Glied muß sich bald so, bald anders regen. Wo gibt es einen Sport, der mehr als das Spiel den ganzen Körper ergreift?

Am meisten profitiert vielleicht die Lunge, dieser Lebensmotor des Menschen; sie sollte, wie das Herzstück einer Maschine, in sorgsamster Acht gehalten werden. In der Berufsarbeit atmet die Brust nur halb und oft noch allerschlechteste Luft; aber beim Spiel setzt eine gesunde Tiefatmung ein, da saugen sich die Lungen bis in die Spitzen mit reiner Luft voll, da strömt der Sauerstoff wie ein lebender Odem durch den ganzen jugendlichen Leib.

Ein jedes Glied gewinnt beim Spiel. Der ganze Leib wird geschmeidig, die einzelnen Teile biegsam, elastisch, kräftig. Auge und Ohr müssen gespannt aufmerken; da lernt der Mensch eine Kunst wieder, die er in Stadt und Stube fast verlernt hätte: das genaue Schauen.

Unseren Nerven ist das Spiel ein erfrischendes Bad. Wir stimmen ein in den hohen Preis der Arbeit; wir stellen gern den Beruf in den Mittelpunkt unseres Strebens; aber der Anspannung, der Auflösung unserer Kräfte muß die Auffrischung, die Erholung folgen wie das Ein- dem Ausatmen. Das ist ein Grundgesetz des Lebens. Im Spiele trinken wir wie aus einem Jungbrunnen unerschöplicher Kraft. Da schütteln wir den Werktagsstaub ab, leiblich und seelisch, da atmen wir Sonntagssonne, da lassen wir für eine Weile den Alltag mit seinen

schweren Pflichten hinter uns, da recken und strecken wir uns als Eigene, da trinken wir Daseinsfreude und Lebensmut. Wäre es wirklich nicht lohnend genug, schon um solchen Gewinnes willen recht viel im Freien zu spielen? Aber hier ist ja noch größerer Gewinn da. Auch der geistige, der innere Mensch profitiert unendlich viel, ihm ist das Spiel eine treffliche Erziehungsschule, es zwingt zur steten und ersten Selbstzucht. Spiel bringt uns immer mit anderen zusammen, es ist rechtes Gemeinschaftsleben. Wie gilt es da, sich ernstlich zu besiegen. Zwar ist der Spieler sei eigener Herr und doch den Spielgesetzen unterworfen. Juckt es ihn nicht auch manchmal, dem eigenen Gefühl zu folgen, dem augenblicklichen Gelüst, so darf ers doch nicht, es mahnt der Imperativ in der Brust, es wachen unerbittlich die Augen der Mitspieler. Da heißt es, den selbstischen Menschen in sich klein zu kriegen, Rücksicht auf die Genossen zur Selbstverständlichkeit zu machen. Ganz besonders regt das Spiel zur Ausdauer an, zum geduldigen Harren auf die rechte Gelegenheit, zum günstigen Eingreifen. Es lehrt im gleichen Maße entschlossenes Handeln wie sonnenes Abwägen, mutiges Vorgehen wie taktisches Zögern. Und wird im Spiel nicht manche Kante und Ecke in unserm Wesen abgeschliffen, wird da nicht manchmal der Herrische zum Dienenden, der Schüchterne zum Mutigen, der Hochmütige zum Freunde, der Selbstling zum Helfer? Das Spiel im Freien hat vor manchen andern Sportarten einen großen Vorzug: es kostet weiter

kein Geld, es bedarf keiner langen Vorbereitungen, es verträgt sich fast mit jeder Jahreszeit, es ist nur an zweierlei gebunden, an einen guten Spielplatz und an den guten Willen der Jugend.

Spiel und Arbeit sind eigentlich die beiden Pole im Menschenleben. Arbeit ist, selbst bei allem Drange, aller Freudigkeit dazu doch auch wieder Zwang, Zweckmäßigkeit, gar oft ein recht bitteres Muß; Spiel aber ist immer Freiwilligkeit, immer Freude, Unbekümmerntheit,

edler Genuß. Beide in rechter Abwechslung vollenden erst das Leben im Goetheschen Sinne: Saure Wochen, frohe Feste!

Die Spiele im Freien würden auch den Alten nur frommen; aber wer wollte leugnen, daß sie der Jugend natürlich besser liegen? Für sie ist das Spiel eine naturgegebene Lebensform, ein Recht, daß ihr nicht verkümmert werden darf, das es, so oft es nur angeht auch ausüben soll. Darum spiele Jugend, spiele! P. H.

Charlie Straesser: Frottierübungen

Ueber den Wert von Frottierübungen als gern und praktisch angewandten Mittel zur Körperpflege, zur Anregung der Haut- und Bluttätigkeit, braucht heutzutage kein Wort mehr verloren zu werden. Jeder dürfte darüber hinreichend unterrichtet sein.

Nachstehend wird nun eine Reihe von Frottierübungen erläutert, die sich seit langer Zeit als äußerst brauchbar und leicht ausführbar erwiesen haben. Sie gehen in ihrer Form zurück auf I. P. Müller, den Herold der modernen Körperpflege, zeichnen sich indessen von den alten Müllerschen Uebungen durch eine schwungvolle Rhythmisierung aus, durch die die Ausführung wesentlich interessanter wird. Es handelt sich, kurz gesagt, darum, daß bei dieser Form der Streichmassage der ganze Körper in einer Weise mitarbeitet, die gleichzeitig eine gewisse gymnastische Durcharbeit des Rumpfes

und der Gliedmassagen neben den Erfolgen des Frottierens gewährleistet. Während bisher außer der streichenden Hand der übrige Körper kaum bewegt wurde, wird bei dieser Art der betreffende Körperteil unter der streichenden Hand bewußt bewegt, bzw. das betreffende Glied in einer Gegenbewegung gegen den Strich ausgestreckt.

Die Uebungen selbst sind in der Hauptsache nach dem Bad auszuführen, nach dem heißen Wannenbad ebenso selbstverständlich wie nach dem Bad im See oder im Fluß. Sie sind wirksam sowohl bei einem Trockenmassieren der badfeuchten Haut, als auch bei der Benutzung eines Hautpflegeöles. Man beachte dabei nur, daß diese Oelung nur so hauchdünn zu geschehen hat, daß die Haut weich, trocken und mattglänzend ist.

Bei einer regelmäßigen Ausführung der Frottierung wird

selbst eine schlechte, häßliche und schlaffe Haut im Laufe der Zeit straff und glänzend. Meist geht das überraschend schnell, wenn es längere Zeit dauert darf man den Mut nicht verlieren. Wenn im Anschluß an die vielleicht zehn Minuten in Anspruch nehmenden Frottierübungen bei offenem Fenster ein paar kräftige Armschwünge in ganz zwangloser Form ausgeführt werden, dann dürften diese Uebungen durch die mit ihnen verbundenen Gesamtbewegungen des Körpers eine als Früharbeit durchaus ausreichende gymnastische Körperpflege darstellen, die auch jene ausführen können, deren Zeit äußert knapp bemessen ist und die in ihrem Raum sehr beengt sind.

Die Uebungen:

1. Uebung: Arme. Man setzt die mit einem Tropfen Oel befeuchtete Handfläche auf den rechten Handrücken. Beide Arme sind in der Vorhalte ausgestreckt. Während nun die linke Hand mit allmählich gesteigertem, leicht saugendem Druck am rechten Arm (abwechselnd oben und unten) hinausstreicht, wird der rechte Arm dem Strich entgegen, so weit und so kräftig wie möglich nach vorn aus der Schulter herausgereckt und ausgestreckt. Die Schulter ist dabei locker mitzunehmen. 8—10 Striche und dann Wechseln der Arme.

2. Uebung: Beine. Beide Handflächen sind mit Oel befeuchtet und werden am linken Fuß angesetzt, indem das linke Bein mit leicht gebeugtem Knie vom Boden abgehoben wird. Der Oberkörper neigt sich bequem nach vorn. Dann streichen die

Hände (links außen, rechts innen) am Unter- und Oberschenkel hoch bis über die Hüfte hinaus. Gleichzeitig wird das angehobene linke Bein soweit wie möglich noch vorausgereckt (gegen den Strich der Hände) und die Zehenspitze leicht auf dem Boden aufgesetzt, der Oberkörper aber zurückgelehnt, so daß der erst gekrümmte Körper nun schön gestreckt ist. Dann gleiten die Hände an dem wieder hoch gezogenen Knie leicht an die Ausgangsstelle zurück, der Oberkörper senkt sich wieder nach vorn, 8—10 mal dann wechseln.

3. Uebung: Beine und Rumpf. Seitgrätschstellung (also Beine leicht gespreizt, beide Sohlen fest am Boden auch während der Uebung). Der Oberkörper fällt nach vorn, die Knie werden leicht angebeugt, die linke Hand liegt am linken, die rechte am rechten inneren Fußknöchel. Während nun in ruhiger Bewegung die Knie soweit wie möglich nach vorn gebeugt werden, die Hüfte nach vorngereckt und der Oberkörper in leichter Rückbeuge rückgedehnt wird, streichen die Hände innen an den Schenkeln entlang über den Leib bis über die Brustwarzen hoch. Unter den Achseln gleiten die Hände auf den Rücken und über den Rücken und Gesäß wieder an die Knöchel, während der Oberkörper in vorgeneigte Ausgangsstellung zurückkehrt. 8—10 mal.

4. Uebung: Unterleib. Man legt beide Hände flach aufeinander, streicht so in der Richtung des Uhrzeigers im Kreis, während man mit der obenliegenden Hand den Druck verstärkt und abschwächt.

5. Uebung: Brust. Frauen streichen die Brust zu der die Brust tragenden vorderen Achselhöhlenwand. Männer setzen beide Handflächen nebeneinanderliegend links am Brustkorb an, während der Oberkörper und der Kopf ganz nach rechts gedreht ist. Mit gutem Druck streichen die Hände über den Rippenkorb nach rechts, während der Körper und der Kopf sich nach links wenden (Gegenbewegung). 12—15 mal.

6. Uebung: Rücken. In der Seitgrätschstellung neigt man den Oberkörper vor und bearbeitet mit beiden Fäusten (Oel auf dem Handrücken) den Rücken. Während der Ausführung bewegt man den Oberkörper kräftig hin und her, zieht ihn auf und senkt ihn wieder. Eine Minute.

7. Uebung: Seiten. Der Oberkörper wird in der Schlußstellung ohne Neigung nach vorn, genau in der Seitenebene so stark wie möglich nach links gebeugt. Die linke Hand setzt seitlich am Knie an, die rechte Hand wird

unter die Achsel hochgenommen. Dann streicht die linke Hand bis unter die Achsel hoch, der Oberkörper wird stark nach rechts gebeugt und die rechte Hand sinkt zum Knie. Dann umgekehrt. 12 bis 15 mal.

8. Uebung: Nacken und Hals. Die linke Hand greift von vorn über die rechte, die rechte über die linke Schulter. In abwechselnden Strichen wird Nacken und Hals bearbeitet. Man versuche durch Mithilfe kurzer stoßartiger Bewegung des ganzen Körpers im Knie die Streichbewegung zu verstärken.

A b s c h l u ß. Kurze, leichte Massage der Gesichtshaut mit Oel oder Creme (Wangen, Kiefer, Ohren, Nasenflügel und Rücken, Augenhöhlen, Stirn und Schläfen). Schnelles Klatschen des ganzen Körpers mit den flachen Händen (Arme, Rumpf, Gesäß, Beine) und ein paar beliebige Schwünge mit den lockeren Armen.

Ch. Straesser.

Wie ich zur Freikörperkultur kam

(Wir beginnen heute mit einer Reihe von Veröffentlichungen aus der Ueberzahl von Eingängen auf unsere Frage: Wie kam ich zur Freikörperkultur? und aus den Zuschriften, die uns auf Grund der öffentlichen Diskussion mit Clara Rühl zugegangen sind.

D. S.)

Ein Selbstzeugnis für das Sammelbecken.

So will ich denn hineinspringen in das Sammelbecken als Eine,

die Clara Rühl als Frau in jeder Beziehung, auch besonders vom religiösen Standpunkte aus verstehen kann, da ich vor verhältnismäßig kurzer Zeit, vor zwei Jahren, genau so urteilte, das heißt, halt, nein — ich wußte ja nichts von der Freikörperkultur als solcher, hätte aber damals genau so geschrieben wie Clara Rühl. Ich — eine langjährige, ernste, tiefreligiöse Schwester, der alles Nackte schmutzig er-

schien, das heißt gemeinsame Nacktheit, die sich entrüstet von allen Nacktaufnahmen abwandte, aufgezogen in klösterlicher Abgeschiedenheit (obgleich Diakonisse gewesen) jeden Gedanken an Nacktheit als schwere Sünde verurteilend, mich selbst peinigend damit, ich sage noch einmal, ich habe nun einen solchen Umschwung erlebt, daß ich nun, obgleich vierzigjährig, ein frischfreies, frohes Lichtkind wurde.

Wie entsetzt war ich, als eines Tages in einem Reformhaus, in welchem ich einkaufte, mir die Frage gestellt wurde, ob ich an einer gemeinsamen Gymnastik teilnehmen wolle. (Ich war inzwischen selbständige, freie Schwester geworden.) Freudig bejahte ich — interessierte ich mich doch schon seit einiger Zeit für alles, was Reformbewegung hieß. — Wie entsetzt war ich jedoch, als der Sprecher hinzufügte, „jedoch ohne Bekleidung“. —

Nein, und abermal nein —!“ Niemals, wie wäre das für mich auch nur denkbar gewesen? — Doch die Frage ging mit mir heim und sie beschäftigte mich mehr als ich wollte. Da fügte es sich, daß ich eines Tages mit dem Leiter der Bewegung (nicht Berlin) einer Gruppe bekannt wurde; kritisch musterte ich ihn, nachdem auch er mich eingeladen hatte. Ich konnte jedoch für meine lauernde Kritik keinen Nährboden finden, frisch, natürlich, einfach, echt männlich, — nichts was auf Erotik schließen ließ — so stand er vor mir. Noch war ich ablehnend, doch schon erstand in mir der Wunsch, die Bewegung wenigstens einmal kennen zu lernen.

Eines Tages ließ ich mich herbei, mitzugehen, um zuzusehen — angekleidet natürlich! — Das gabs natürlich nicht — was nun? Ein kurzer, heißer Kampf, dann ein schneller Entschluß, und ehe ich mich versah, stand ich nackend im Kreis von spielenden Männern, Frauen, Kindern. So kam ich dazu. Leider blieb ich nicht, heiße seelische Kämpfe begannen, die alte Erziehung machte mir zu schaffen, fromme Menschen nannten mich nun schlecht, nannten mich „Die Verlorene“ und mein eigenes Gewissen schrie es mir laut und lauter selber zu. Ich glaubte es auch, und glaubte es auch wieder nicht. War das Sünde, seinen Körper dem hehren Sonnenlicht, der wohltuenden Luft, dem säuselnden Winde, den neckischen Wellen ohne Umhüllung preiszugeben? „Ja, das kannst du auch allein tun!“ — „Aber wo?“ „Und sind denn die Menschen nicht viel freier, die alle Vorurteile abgeworfen, die alle Menschenurteile beiseite geschoben haben? Was tun sie denn schlechtes?“ O, waren das Kämpfe, es tobte in mir für und wider und — ja leider — ich löste mich wieder los, weil ich den Zwiespalt in mir nicht ertragen konnte, weil ich überhaupt keine inneren Konflikte haben kann, und — weil ich viel zu gerade bin, um Kompromisse schließen zu können. Auch war es mir nicht möglich, wenn nötig, „Farbe zu bekennen“ — — — Ich ging — aber die Sehnsucht blieb. — Der Zufall wollte es, daß mir nach langer Zeit ein Heft der „Freikörperkultur“ wieder zugesandt wurde, nicht etwa als Werbemittel, sondern weil eine vor vielen



Tafel XI

Monaten vorher geschriebene kleine Antwort darin war, die nun erst gebracht werden konnte.

Aufs Neue sehnte ich mich zurück, und als ich dann im Oktober 1927 nach Berlin kam, da war der Kampf entschieden, ich meldete mich nun zur Mitgliedschaft, und nun freue ich mich nur auf die Sommertage — wo ich hinaus kann und ohne innere und äußere Beschwer mich sonnen und baden kann im Kreise froher Gleichgesinnter. Nichts quält mich mehr, meine Seele erhebt sich und schwingt sich empor, mein Auge beglückt sich an der Schönheit

des menschlichen Körpers und preist den Schöpfer, der ihn so schön gemacht. — Von Erotik spüre ich draußen nichts, weder bei mir noch bei anderen, aber eine Wollust die so rein ist, umfängt mich, von Licht, Luft, Sonne umflutet jauchze ich auf. Noch bin ich mit meinem Gott herzlich verbunden und stehe da als überzeugte Christin, die zugleich jauchzendes Lichtkind ist. — Darf ich das nicht auch noch sein mit vierzig Jahren? — Ich schäme mich dessen nicht. — Und nun — komm und siehe es, und — tritt in unsere Reihen ein. — C. I.

Adolf Koch: Freie Liebe / Nacktkultur Wein und Sekt im Kabarett Konfetti in Berlin

Die Neulandgemeinschaft, die in ihren Freikörperkulturheften für Körperbildung — Nacktkultur — „Neuland der Liebe“ wirbt, sich also öffentlich in die Freikörperkulturbewegung einreihet, entpuppt sich als ein Schmarotzerunternehmen schlimmster Art. Die „Neulandbewegung“ ist geeignet, die gesamte Körperfulturbewegung auf das Schlimmste zu diskreditieren.

Herr Tiedt — Verlagsunternehmer und Vorsitzender zugleich — hat in der Jägerstraße in Berlin ein berüchtigtes Antreiberkabarett „Konfetti“ gepachtet und wirbt durch Säulenreklame öffentlich für den Besuch. Als Programm wird versprochen: Vorführung aus dem Neuland der Liebe — Nacktskulpturen — wis-

senschaftliche Vorträge u. a. Weinzwang nur auf den besseren Plätzen.

Zu dritt gingen wir: das war gut, denn die Portiers als Anreißer betrachten scheinbar jeden Menschen in der Berliner Jägerstraße als Provinzonkel (à la Grüne Woche), der möglichst schnell sein Geld los werden will. Wenig standesgemäß (mit Kniehosen) — mittelmäßige Kabarettausstattung — versucht intime Beleuchtung — nur zwei „Damen“, sonst Herren, (Monokeljünglinge, durch Nacktphotographien angelockt.

Die erste Ueberraschung: Bier ist noch nicht da! Nur Wein und Speisen — Ein Teller Suppe 1,10 Reichsmark — also Nepp. Frage:

Was hat das mit Freikörperkultur zu tun?

Die Vortragsfolgen beginnen. Drei Mädel tanzen — anscheinend in geliehenen Kostümen — Wiener Walzer, plump, vom Tanzen keine Spur . . . Alle Leute gähnen gelangweilt. Ein Paar Berufsmädel von der Straße füllen das Kabarett zu Berufszwecken, berufsmäßig . . .

Der wissenschaftliche Vortrag steigt. Herr Tiedt persönlich äußert Gedanken über Promiskuität, Gruppen-Ehe-Poligamie und Monogamie. Unzweideutig fordert er freie geschlechtliche Bindungen. An Literaturbeispielen belegt er seine Anschauungen. Was er sagt ist nichts Neues, nichts Welterschütterndes. Frage: Aber was hat dieser Vortrag im Kabarett Konfetti zu tun?

Nun wird wieder getanzt. Grobsinnlich Unschuld gemimt . . . berufsmäßig dirnenhaft. (Die Künstler mischen sich im dritten Teil unter das Publikum und animieren unter dauernder Kontrolle des Herrn Tiedt die Gäste zum Trinken — was man dort Neuland der Liebe nennt) — Langweilig. Es folgt eine Sängerin, die den blödesten Quatsch verzapft und vom Verführen der Frieda und der Ida spricht, von unschuldig verführten Jungen usw.

Deutlicher aber wird schon Sonja (Frau Tiedt), die Literaturbeispiele bringt, um den Anwesenden praktische Wege des Neulandes der Liebe zu geben (Bitte, das ist wörtlich von Sonja zitiert). Auf deutsch: Vorbereitung für die Verkuppelung der dort anwesenden Tanzmädchen.

Dann kommen um 12 Uhr Nacktplastiken — jedoch nach den Worten Herrn Tiedts „nur ein kleiner pikanter Vorgeschmack“, damit die Herren sich nicht den Magen verderben“. Die Hauptsachen: „Die große Nacktserie kommt nachher, wenn mehr Stimmung ist“ und außerdem nachdem: Bitte nicht nach Hause gehn! (Wieder wörtlich zitiert.) Die Künstlerinnen des Hauses sehnen sich ja so nach den Herren! Wir hatten genug und gingen . . . Wie übrigens einige Herren mit den gefundenen Damen auch.

Zusammenfassung: Perverse Gymnastik, Anreißertum unter dem Deckmantel der Freikörperkulturbewegung: Schmarotzer.

Und was hat das alles mit Kulturbestrebungen ernster Art zu tun? Müssen nicht Außenstehende diese Nacktvorführungen im Kabarett bei Wein und Sekt mit den großen Freikörperkulturorganisationen verwechseln? Aber hier schreitet keine Behörde ein.

Zu gleicher Zeit aber wird einer Berliner heilpädagogischen Körperfulturschule es behördlicherseits verboten, daß Kinder mit ihren Eltern gemeinsam Nacktgymnastikunterricht haben dürfen. Kann man sich einen größeren Widerspruch vorstellen? Wir bitten alle Freikörperkulturkreise, alle Kulturorganisationen, die gewillt sind, gegen Bestrebungen à la Tiedt Stellung zu nehmen, um ihre Anschrift. Wir sind wirklich keine Moralpauker und Spießer und überlassen jeder Gesellschaft ihre Form, müssen uns aber mit aller Entschiedenheit dagegen verwahren, daß unter dem Decknamen wissenschaftlich und volks-

gesundheitlich arbeitender Organisationen Dinge geschehen, gegen die wir in aller Oeffentlichkeit Protest einlegen.

Kreis für Freikörperkultur- und Erziehung.

Kultur- und Presse-Abteilung.

Wert des Films erlauben wir uns kein Urteil, da er ja von einem Spezialisten verfaßt worden ist, der sich für eine berühmte Kapazität hält. Dies bringt der Herr Verfasser seinem Publikum mehrfach vor die Augen.

Trotz aller Schwächen wird der Film stellenweise ein dankbares Publikum finden, denn er berichtet mit großer Genauigkeit und epischer Breite über den Wert der verschiedenen Biere. An eindrucksvollen Bildern wird nachgewiesen, wie stark Pilsener oder Salvator oder Köstritzer usw. Bier eine vermehrte Absonderung von Magensaft bewirken, und auch die Kalorienwerte alkoholischer Getränke werden liebevoll gewürdigt. Die Bauereiindustrie kann auf diesen Film mit dem gleichen Stolz blicken, wie auf die verflossene Gesolei, in der sie eines der schönsten Häuser errichtet hatte. Wie der Vortragende bemerkte, werden im allgemeinen zwischen den wissenschaftlichen Teilen des Films noch besondere Laufbilder der „beteiligten“ Industrien gezeigt. Was dabei herauskommt, kann man sich vorstellen. Es ist wohl nicht zu bestreiten, daß der Film in großen Zügen der Ernährungsausstellung selbst entspricht. Zu der Ausstellung und damit indirekt zu diesem Film hat die Stadt Berlin eine runde Viertelmillion als Sonderzuweisung gegeben. Was man für diese Viertelmillion andauernden Werten hätte schaffen können ...

S—

Ein Ernährungsfilm

wurde in der Berliner Ernährungsausstellung den Vertretern der Presse vorgeführt. Der Film soll offenbar einen Querschnitt und Auszug des in der Ausstellung selbst Gebotenen darstellen und ist von Prof. Bickel verfaßt worden. Er scheint auch für die Regie verantwortlich zu sein, denn man ist sonst gewohnt, aus den Händen des technisch verantwortlich Zeichnenden, Dr. von Rothe vom Kinematographischen Institut der Charité, Gutes und sogar Vorbildliches zu erhalten.

Der Ernährungsfilm, der reichlich 1½ Stunden lang abrollt, ist stellenweise recht instruktiv und anschaulich in der Darstellung. Ueber die verschiedenen Arten von Eiweiß und die Möglichkeiten des Eiweißaufbaues z. B. plaudert er in sehr ansprechender Form und es ist wohl möglich, kleinere Bruchstücke dieses Laufbildes ohne Ermüdung zu betrachten. Im übrigen aber wird der Zuschauer etwas zu niedrig eingeschätzt, denn der Anschauungsunterricht geht manchmal fast unter das Niveau eines 6jährigen Kindes. Ueber den wissenschaftlichen

Mitglieder, werbt für Eure Zeitschrift!

Jugendkraft!

Empor das Haupt! Hab Mut im Herzen!
 Zeig' deine starke Jugendkraft!
 Denn nicht das Jammern stillt die Schmerzen
 Und keine Klage Lind'rung schafft.

Hinauf greif in das volle Leben,
 Reck' deine sehnige Gestalt!
 Und stehe aufrecht ohne Beben,
 Streb aufwärts ohne Aufenthalt!

Die Kraft des Alten liegt im Raten,
 Die Weisheit ist ihr bestes Gut;
 Doch deine Kraft liegt in den Taten,
 In deinem Herzen, deinem Mut.

A. Sch.

Ferienheim Spöktal

Erzählt von einem Spöktaler Gast.

Ferienheim in der Lüneburger Heide! — Mancher, der das liest, wird dabei an Massenbetrieb und ungemütliche Primitivität denken — und wird erstaunt sein, nach kurzer Wanderung durch wundervolle Heidestille plötzlich vor dem schmucken Heidehause mit dem leuchtend roten Dache zu stehen. Man kann nicht anders, man muß erst mal tief atmen, die reine Luft und die ungewohnte Stille zwingen einen dazu, ehe man eintritt ins Haus. Und schon, wenn man in der Diele steht, weiß man: hier ist Echtheit, Einfachheit und Reinheit, — das ganze Haus atmet sie. Hier ist ein wirkliches Heim, — keine Gaststätte, — ein Heim, in dem man „Ferien vom Ich“ halten kann. Durch jedes der vielen Fenster sieht man ein an-

deres, köstliches Heidebild. Und wenn man oben in seinem Zimmer steht, das so einfach, so fröhlich-bunt und mit Liebe gerichtet auf einen zu warten scheint, dann streckt man die Arme und fühlt sich so befreit, so leicht. — Doch unten wartet das Mittagessen. Im ersten Augenblicke sieht man nur eins: viele fröhliche Menschen in bunten Kleidern und zwei große Tische mit bunten Blumensträußen, — alles so gastlich, so heimisch. Noch ist man fremd, — und doch nicht fremd. Das einfache, leckere Mal, das so gar nichts Gasthausmäßiges an sich hat, mundet so vortrefflich. Fröhliches Geplauder läßt uns aufhorchen und mit fröhlich werden. Und nun gehts hinaus in die weite, stille, unbeschreiblich schöne

Heide. Man kann sie nicht beschreiben, man kann sie nur erfühlen, aber jeder, der eine Seele hat, wird sie erfühlen, und wird langsam, langsam ihr eigen werden; denn wer einmal die Heide lieben gelernt hat, den läßt sie nicht wieder los. Wohin wir sehen, — Weite, Schönheit. Kein Zaun, der uns einengt, — Heide, Heide, so weit wir blicken. Zwischen Kiefern und Wachholdern versteckt sehen wir die Lufthütten liegen, — ganz einsam, — wie geschaffen, für Tage und Nächte innerer Sammlung. Und auch hier wieder diese einfache Schönheit, Zweckmäßigkeit und liebevolle Ausgestaltung. Doch nun die Kleider aus und hinein in die blühende Heide, das lockende, klare Wasser, hinein in Freude und Sonnenschein. Unzählige bunte Falter flattern vor uns her, Libellen kreisen über dem Wasser, der Mutterboden duftet, wir stehen still und fragen uns: welche Macht wohnt in der Heide, die so schnell uns gefangennimmt, so schnell alles von uns abfallen läßt, was uns bedrückte? Bei frohem Spiele und schöner Wanderung, bei Träu-

men und Scherzen, allein oder in Gesellschaft der anderen, fliegen die Tage dahin. Und wie schön sind die Abende bei Lied und Spiel oder einer Sonnenuntergangswanderung, oder allein hoch oben auf dem Heidberge. Von Tag zu Tag fühlen wir, wie wir froher, gesunder, natürlicher werden, und wir fragen uns manchmal, woran es liegt, daß wir uns so wohl, so heimisch fühlen, daß alles so schlicht und edel uns anmutet, daß alles Häßliche und Niedrige hier verbannt scheint? Edle Menschen schufen dieses Heim, als Ruheplatz und Freudespender für viele. Und die schlichte Natürlichkeit und innere Reinheit dieser Menschen gestaltet das Heim und das Leben in ihm, weist den Weg für alle, die suchend nach Spöktal kommen: durch Lebenskampf und Treue hinauf zur Stille, Schönheit und Kraft.

Komme nach Spöktal als müder
Gast,
hier findest du Rast von des
Lebens Last.
Hier findest Du Schönheit und
Stille
und Sonne und Freude in Fülle.

Entwurf für die Verbandszeitung

Nach langen Verhandlungen mit einer der größten deutschen Versicherungsgesellschaften ist es uns gelungen, für unsere Mitglieder Kollektivverträge und Begünstigungsverträge abzuschließen, durch die wir in der Lage sind, unseren Mitgliedern sehr günstige Prämiensätze für sämtliche Versicherungsarten anzubieten.

Es sind folgende Verträge abgeschlossen worden:

1. Ein Begünstigungsvertrag für die Versicherung von Wassersportfahrzeugen jeglicher Art, wodurch diese Fahrzeuge gegen Diebstahl, Feuer, Havarie und Haftpflicht versichert sind und außerdem das Inventar eines

Fahrzeuges gegen jeglichen Schaden gedeckt ist.

2. Ein Begünstigungsvertrag beim Abschluß von Unfall- und Haftpflichtversicherung. Durch diese Versicherung werden unsere Mitglieder gegen jeden ihnen zustoßenden Unfall versichert. Auf Grund dieser Versicherung werden bei Unfallschäden Tagegelder, sowie bei dauernder Invalidität oder Tod eine Kapitalrente ausbezahlt. Die Höhe der Tagegelder bzw. der Kapitalrenten kann ganz nach Wunsch unserer Mitglieder geregelt werden und richtet sich nach der jeweils zu zahlenden Prämie.

3. Sind wir in der Lage, unseren Mitgliedern eine außerordentlich günstige Lebensversicherung anzubieten, da die Versicherungsgesellschaft sich davon überzeugt hat, daß sie bei unseren Mitgliedern infolge der sportlichen Stähllung ihrer Körper und damit verbundener größerer Lebensdauer ein geringes Versicherungsrisiko eingeht.

4. Gleichfalls hat der R.F.K. ein Kollektivversicherungsabkommen für den Abschluß von

- a) Auto-Kasko,
- b) Auto-Unfall,
- c) Auto-Haftpflicht,

abgeschlossen, das uns in die Lage versetzt, unseren Mitgliedern ganz außerordentlich ermäßigte Prämienätze zu beschaffen. Es liegt im Interesse unserer Mitglieder, daß sie ihre laufenden Versicherungspolicen für ihre Sportsboot-Unfall- und Auto-Kaskoversicherung nachprüfen und sie zum nächstmöglichen Termin kündigen, um in den Genuss unserer ermäßigten Prämien für alle diese Versicherungsarten zu kommen.

Alle Mitglieder, die noch keine Versicherung dieser Art abgeschlossen haben sollten, bitten wir, sich umgehend an uns zu wenden, damit wir ihnen in jeder Weise beim Abschluß von neuen oder Umwandlung von alten Versicherungen beistehen.

Reichsbund für Freikörperkultur (RFK) E. V.

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19, Tel. Dönhoff 9767

Die angeschlossenen Bünde werden gebeten, die Abrechnungsblätter möglichst unverzüglich zu erledigen. Das Monatsprogramm muss bis zu 20. eingesandt sein und darf Parteipolitik und Konfessionsfragen nicht berühren. — Eine Verpflichtung zur Veröffentlichung besteht für die Bünde nicht. Der monatliche Beitrag beträgt für jedes Mitglied über 18 Jahre 10 Pfg. Für Jugendliche wird kein Beitrag erhoben.

Einzelmitglieder sind in jedem Orte zugelassen. Bedingungen wie bei der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde. In den Geländen und Veranstaltungen der Bünde ihres Wohnortes haben sie ohne besondere Genehmigung dieser Bünde keinen Zutritt

Im übrigen gilt für Einzelmitglieder:

Ein Jahr „vorläufige“ Mitgliedschaft, keine Eintrittsgebühr, monatl. Beitrag 1 M.

Körperschulungswoche im August.

In unserem Ostseeferienlager findet von Freitag, den 17. bis Sonntag, den 26. August 1928 eine Körperschulungswoche statt. Die Leitung hat Charly Straesser übernommen.

Vorläufiges Programm:

7 bis 8 Morgenlauf, Gymnastik (vorbereitende Körperschulung), Bad, Frottierübungen, Atemübungen, Frühstück, Morgenfeier.

9 bis 10 Uhr 30 Theorie (Geschichte der Leibesübungen, Anatomie, Lebensreform u. s. w.) Aussprache.

10 Uhr 30 bis 12 Spiel und Sport, Mittagessen, Ruhe.

Nachmittags 4 Uhr Frauenbesprechung über Ernährung, Kleidung, Säuglings- und Kinderpflege, Kindergymnastik.

5 bis 6 Schwunggymnastik mit Musik, Abendessen.

Kosten für die Körperschulungswoche insgesamt M. 10.— je Person. Näheres durch die Geschäftsstelle.

Die vom 17. bis 26. August im Ostseeferienlager geplante Körperschulungswoche hat bereits rege Anteilnahme gefunden. Auf vielfachen Wunsch geben wir nachstehend einige nähere Einzelheiten.

Der Gedanke der Körperschulungswochen als einer volkstümlich aufgezogenen Art der körperlichen Schulung in achttägiger Arbeitsgemeinschaft geht vom Birkenheider Arbeitskreis aus. Im Laufe der letzten drei Jahre hat er unter der Leitung von Ella und Ch. Straesser bereits 25 solcher Lehrgänge in allen Teilen Deutschlands und auch am Rigaschen Strande abgehalten.

Bei diesen Veranstaltungen, zu der Männer und Frauen jeden Alters zugelassen sind, ordnen sich gemeinsame Mahlzeiten und Freizeitwanderungen mit praktischer Körperschu-

lung und theoretischen Vorträgen aus dem weiten Gebiet der Leibesübung und der Lebensreform. Die Körperschulung stellt sich dar als eine allseitig durchbildende unkomplizierte Gymnastik, die bei aller Ernsthaftigkeit nicht eines fröhlichen Schwunges entbehrt. Diese Grundgymnastik hält sich frei von jeglichen Gelüsten nach Gipfelleistungen tänzerischer oder akrobatischer Art. Sie ist die — wie man sagt, glückliche — Verbindung einer auf Surén, Dr. Diem und Niels Bukh fußenden vorbereitenden Körperschule mit der Schwunggymnastik Dr. Bodes. Eine kräftige, vielseitige Durcharbeitung des Rumpfes sinnvoll mit Schwüngen und Sprüngen, ohne und mit anregender Musik, teils am freien Strand, teils im Raum. Angegliedert an die Gymnastik sind Morgenlauf, Atemgymnastik, Schwimmen und Frottieren, und Selbstmassage. Eine weitere Abrundung findet der Tagesplan durch zwanglose leichtathletische Betätigung, freies Spiel, Tanz und Sang.

Diese Lehrgänge befähigen den aufmerksamen und einigermaßen geschickten Teilnehmer dazu, als „Vorgymnast“ in seinem Kreise zu arbeiten. Viele Lehrer und Lehrerinnen anerkannten dankbar die erhaltene reiche Anregung zur Ausgestaltung der Schulturnstunden. Die Zeitschriften der Jugendbewegung und der Lebensreform (darunter Zeitschriften vom Range der „Tat“ und der „Leibesübungen“) brachten alljährlich Berichte, in denen die Erfolge der Lehrgänge dargelegt werden, Erfolge, die in erhöhter körperlicher Rüstigkeit und einer wertvollen Höherstimmung des allgemeinen Lebensgefühls bestehen.

Wir haben außer Ch. Straesser nunmehr auch Ella Straesser für die Leitung gewonnen. Trotzdem können insgesamt nur rund 60 Teilnehmer zugelassen werden, sodaß wir um möglichst baldige Anmeldung bei der Geschäftsstelle bitten. Während der „Woche“ wird eine unentgeltliche tägliche Kindergymnastik abgehalten, sodaß auch Eltern die Teilnahme an dem Lehrgang zu empfehlen ist.

Zur Körperschulungs- woche im August

wurde von verschiedenen Seiten darauf hingewiesen, dass in vielen Fällen die Ferien Mitte August zu Ende gehen und deshalb eine Beteiligung erschwert sei. Wir haben uns daher entschlossen, trotz grosser technischer Schwierigkeiten eine **zweite Körper-**

schulungswoche vom 8. bis 14. August einzulegen, sofern genügend Anmeldungen einlaufen. Diese Körperschulungswoche findet gleichfalls am Ostseestrand (Swantus auf Wollin) zu den gleichen Bedingungen statt.

Meldungen werden möglichst frühzeitig an die Geschäftsstelle RFK. erbeten.

Unser Ostsee-Ferienlager

Die wichtigsten Einzelheiten über unser Ostseebad werden nochmals kurz zusammengefasst:

Von Berlin aus Bahnfahrt bis Stettin, dann Dampferfahrt. — (Fahrpreis bis Stettin 4,50 Mk., dann Dampfer 2,— Mk.) Daran schliesst sich eine Stunde Fussweg (oder Wagenfahrt).

Man melde sich beim RFK. unter dem Leitwort „Ostseefreilager“ mit der Angabe der Anzahl der geforderten Betten, ob Familie, welches Alter und Geschlecht, ob mit oder ohne Verpflegung, ob fleischlose oder gemischte Kost gewünscht wird und ob bei Ueberfüllung auch mit billigem Jugendherbergsquartier vorlieb genommen werden würde.

Natürlich staffeln sich die Preise. Vor- und Nach-Sommer ist entsprechend billiger. Alle Preise sind bedeutend geringer als sonst, weil wir durchgehende Belegung organisieren wollen. Es kosten Zimmer für die Woche ohne Verpflegung:

mit drei Betten Mk. 30.—
(in den grossen Ferien)
mit drei Betten Mk. 20.—
(vor- und nachher)

mit zwei Betten Mk. 24.—
(in den grossen Ferien)
mit zwei Betten Mk. 18.—
(vor- und nachher)
mit einem Bett Mk. 15.—
(in den grossen Ferien)
mit einem Bett Mk. 11.—
(vor- und nachher)

Einzelne Mitglieder können durch Zusammenlegung von Seiten der Leitung in Zimmern mit mehr Betten ihren Aufenthalt verbilligen, wenn nicht ausdrücklich entgegengesetzte Wünsche geäussert werden. Ein Teil der Zimmer ist mit Küchenbenutzung. Wünsche in dieser Richtung bitten wir besonders anzugeben. — Fleischlose Kost wird in einem Haushalt fortschrittlich - naturgemässer Richtung nach jeweiliger Bestellung bereitet. Außerdem steht für Rohkostler und Selbstkocher das Warenlager eines Reformhauses zur Verfügung, darunter D. V. G. - Brot, Steinmetzbrot, Nussana usw. Für Gemischtköstler wie auch Vegetarier ist der entsprechende Preis für Vollpension mit Zimmer täglich Mk. 5.— (Juli) Mk. 4,50 (Juni, August) und Mk. 4.— (im

Mai, September). Bei der Anmeldung ist Bundes- und Gruppenzugehörigkeit anzugeben, Augenblicklich können 60 Personen in Betten untergebracht werden. —

Für unser Ostseeferienlager sind so zahlreiche Meldungen eingelaufen, dass die endgültige Verteilung der Plätze noch nicht erfolgen konnte. Infolge des starken Andrangs wurden ausser in Swantus auch im Nachbarort (Neuendorf) Plätze zu den gleichen Bedingungen eingerichtet. Wir sind daher in der Lage, auch noch einige Nachzügler unterzubringen.

Mitteilungen der Bünde **Alpenklub „Kreis Sophia“.**

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting,
Probstenhofweg 3, part., Tirol.

Die Geschäftsstelle gibt jederzeit gegen Beilegung des Rückportos Auskunft über Gelände, Unterkunft etc. Der Kreis übernimmt auch Führungen, Wanderungen, Veranstaltungen in den Alpen. Die Aufnahmegebühr in den Kreis beträgt 1 M., Mitgliedsbeiträge werden nicht eingehoben, doch werden die Aufgenommenen verpflichtet, „Die Freikörperkultur“ regelmässig von der Geschäftsstelle oder vom Verlag zu beziehen.

Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur.

(Freikörperkulturbund Berlin
FKB. E. V.)

Anmeldung.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 1 Mark im Monat. Die Zeitschrift „Die Freikörperkultur“ erhalten die Mitglieder kostenlos. Eintrittsgeld wird für die vorl. Mitgliedschaft nicht erhoben. Parteipolitische, konfessionelle oder andere zu Zwistigkeiten führende einseitige Betätigung ist innerhalb der Arbeitsgemeinschaft unzulässig.

Gastkarten nur unter Bürgschaft eines Mitgliedes.

Für die angeschlossenen Bünde galten besondere Aufnahme- und Beitragsbedingungen.

Eine ganze Reihe unserer Mitglieder hat schon seit geraumer Zeit die fälligen Verbandsbeiträge noch nicht eingezahlt. Falls die säumigen Mitglieder bis zum 3. Juli 1928 diese Beiträge nicht an die Kasse abgeführt haben, nimmt der Vorstand an, daß die mit der Einziehung durch Nachnahme einverstanden sind. In diesem Falle wird gleichzeitig die Umlage mit erhoben.

Der Vorstand hat außerdem in seiner Sitzung vom 30. V. 1928 beschlossen, bei allen neueintretenden Mitgliedern die Umlage als Sonderbeitrag zu erheben.

Uebersicht über die Berliner Veranstaltungen im Juni.

Regelmäßig:

Dienstags: Spielabend Lichterfelde,

Singegruppe 7½ abds. Lindenstr.

Mittwochs: Haveltreff,

Gymnastik (Aufbau) Lichterfelde, 6½—8½ abds.

Donnerstags: Labankursus 7½ abds. Lichterfelde.

Freitags: Spielabend Lichterfelde, Orchester 7½, Klampfengruppe 7½ abds. Lindenstraße.

Sonnabends: 6½—9 vorm. Wellenbad im Lunapark.

Die Gelände in Kallinchen (Motzensee) und Lichterfelde sind dauernd geöffnet.

Außerdem:

Donnerstag, 21.: Sommeranfangsfeier in Lichterfelde.

Sonnabend, 23.: Sonnenwendfeier in Kallinchen.

Sonntag, 24.: Spieltag am Motzensee.

Alles Nähere Aushang in Lichterfelde.

Schwimm-Unterricht.

Es ist beabsichtigt, in diesem Sommer Schwimmkurse im Motzensee zu veranstalten. Als Lehrer haben sich liebenswürdigerweise mehrere fachkundige Freunde und Freundinnen zur Verfügung gestellt. Die Uebungen sollen regelmässig Sonntags stattfinden zwischen 10 und 12 Uhr vormittags. Die Kurse sind für Männer und Frauen getrennt. Meldungen werden schon jetzt an die Geschäftsstelle erbeten.

Auf dem Gelände in Kallinchen wurden verschliessbare Boxen von 40×50×60 cm Grösse eingerichtet, in denen man Decken, Geschirr, Zelte und dergl. aufbewahren kann. Da man ausser-

dem alle Lebensmittel im Dorfe erhält, können unsere Mitglieder ohne jedes Gepäck hinausfahren.

Sonntags wird ein Eintopfgericht zum Preise von 40-60 Pfennig gereicht. Bestellung bis ungefähr halb 11 Uhr bei der Aufsicht. Eßgeschirr selbst besorgen.

Den Mitgliedern des R.F.K. bzw. F.K.B. ist es freigestellt, außerdem sich noch anderen Bünden anzuschließen, oder andere Veranstaltungen, die der Freikörperkultur verwandtsind, zu besuchen. Irgendeine Beschränkung der Freizügigkeit besteht nicht. Es wird jedoch erwartet, daß die Mitglieder mindestens dieselben Beiträge, Besuchsgebühren usw. in jedem Falle auch an den F.R.K. unverzüglich abführen. Wird dieser Erwartung nicht entsprochen, so hat der R.F.K. bzw. F.K.B. einen klagbaren Rechtsanspruch auf Erstattung des Betrages zuzüglich Kosten und dergleichen (Vorstandsbeschluß gemäß § 2 der Satzung). Gerichtsstand hierfür ist das Amtsgericht Berlin-Mitte.

Wer hiermit nicht einverstanden ist, kann seine Karte zurückreichen. Bis zur Rückgabe der Karte bleiben alle Verpflichtungen ohne Einschränkung bestehen. Das gleiche gilt bei Verlust der Karte solange bis die Geschäftsstelle Kenntnis erhalten hat.

Unter diese Anordnung fallen insbesondere alle Unternehmungen des „Nacktsportes“, z. B. bei Goldmann, Fuchs, Lauerer u. ä., die vom R.F.K. grundsätzlich abgelehnt werden, nicht hingegen vom R.F.K. eingerichtete oder kontrollierte Erholungsstätten, wie Spöcktal, Sonnenhof, Swantus, Klappholttal, Glüsing, Klingberg, die Jugendgelände usw.



Gelände in Kallinchen und Lichterfelde

Lichterfelde.

Der Ausbau des Geländes macht riesige Fortschritte. Die Halle ist bis auf Fußboden und Anstrich fertig. Unserem Bauleiter und Geländewart, Frd. Btr., der sonst mit neuen Ziegeln und geraden Hölzern wundervolle Villen zu bauen pflegt, ist es tatsächlich gelungen, auch mit alten Brettern und krummen Hölzern ein gerades Haus zu errichten, das ihm und uns alle Ehre macht. Was noch fehlt, wird hoffentlich bald gestiftet. Frd. Dr. K. hat den noch fehlenden Firnis schon angekündigt, außerdem sechs Klappstühle, ein Drahtgitter und zwei Holztonnen. Die Farbe wird wohl auch noch kommen. Der stellvertretende Geländewart Frd. Dr. L. hat schon einen Teil Firnis und einen Eimer Grün mitgebracht. Auch die Bespannung des Innenraums ist uns von Frd. M. versprochen. Die Wasseranlage ist in Angriff genommen. Frd. Ka. hat eine Flügelpumpe geschickt, die tadellos arbeitet. Unsere Brunnenbauer, unter Führung von Frd. Wie., haben sie schon eingesetzt, die „Zimmerleute“ arbeiten bereits an dem Gerüst, das hoffentlich bald den Wasserhoch-

behälter krönen wird. Trotz allen Suchens hat sich aber ein brauchbarer Tank, der etwa 1 cbm. Inhalt haben muß, bisher noch nicht eingefunden. Auch der Turn- und Spielplatz ist einigermaßen fertig. Frd. Cl. hat Holz für ein Turngerüst nebst Ringen, Reck und Schaukel gestiftet. Das Gerät wird sofort errichtet, wenn Pumpe und Brause fertig sind. Auch der Zaun naht sich der Vollendung. Er wird jetzt durch unseren Obergärtner, Frd. Schm., überpflanzt. Außerdem hat er schon unser Blumengärtchen in Angriff genommen. Das alles ist in überraschend kurzer Zeit mit geringen Mitteln geschafft worden, dank der freudigen opfermutigen Hingabe unserer Mitglieder, denen auch an dieser Stelle für ihre tatkräftige, uneigen-nützige Hilfe gedankt sei. Sie haben oft genug auf Spiel und Ruhe verzichtet, manchmal auch verzichten müssen, wenn der strenge Bau- und Geländewart es so wollte, nur, um möglichst rasch und durch eigene Arbeit etwas Schönes zu schaffen. Aber wir sind noch nicht am Ziel, manches, ja, vieles fehlt noch. In erster Linie natürlich Geld, das hoffentlich die Umlage erbringen wird.

Außerdem aber noch
 32 qm Fußboden (auch alt),
 Sitzbänke, 16 Meter, oder das
 entsprechende Holz,
 1 Tank (1 cbm Inhalt) als Was-
 serhochbehälter (Boiler),
 2 Brausen,
 50 Stück Kleiderhaken.

Folgt den edlen Stiftern, die bis-
 her so großes geleistet haben, die
 außer dem schon Mitgeteilten Spat-
 ten, Harken, Kleiderregale, die
 Blumenkästen, zwanzig Munitions-
 kisten als Kleiderspinde (Frd. B.),
 eine Werkzeugkiste, zwei Kleider-
 regale, Farbe und Firnis, den
 Transport und ihre Arbeitskraft
 gespendet haben, und denen zu
 danken, uns ein herzliches Bedürf-
 nis ist. Kommt nach Lichterfelde
 und freut Euch des schon Erreich-
 ten.

Spieltage: Dienstag und Freitag
 ab 6 Uhr, Ltg. Dr. Littauer,

Mittwoch ab 6 Uhr Aufbaugym-
 nastik,

Donnerstag ab 6½ Uhr Laban-
 Gymnastik (Sonderkurs), mo-
 natlich 5 M., Anmeldung bei
 der Laban-Schule (Hertha
 Feist oder bei der Geschäfts-
 stelle (Dönhoff 9767),
 an den übrigen Tagen abwech-
 selnd Spiel und Arbeit.

Donnerstag, den 21. Juni: Som-
 mersanfangfeier. Näheres durch
 Anschlag auf dem Gelände.

■

Faltbootgruppe im R.F.K. Fahrten Juni 1928.

1. 17. Juni: Cummersdorf—Wol-
 ziger See—Priorsbrück—Hölzer-
 ner See—Dubrow—Groß Köris.

Gesamtfahrstrecke 28 km. Treff
⁷²⁵ vor den Fernfahrkartenschal-
 tern Görlitzer Bhf., Abfahrt ⁷⁴²
 (Niederschöneweide-Johannisthal
⁷⁵⁵) mit Fernzug nach Cummers-
 dorf. Sonntagskarte 4. Kl. nach
 Cummersdorf (zur Rückfahrt auch
 gültig von Teupitz-Gr. Köris) Preis
 1,80 RM. **Aufbau:** Stahnsdorfer
 Fließ dicht am Bhf. Cummersdorf.

2. 1. Juli: (Abfahrt eventuell auch
 schon 30. Juni nachmittags) Fließ-
 fahrt auf dem Rhin, Rheinsberg
 —Lindow. Näheres nach Anfrage
 am 27. Juni bei dem Obmann der
 Gruppe, Dr. Hans-Alfred Littauer
 oder Walter Littauer, Berlin W 30,
 Martin Lutherstr. 10 I, Fern-
 sprecher (nur zwischen 20 und 22
 Uhr = 8 und 10 Uhr abends!!!)
 Kurfürst 5474.

3. Am 10. und 23.-24. Juni: Son-
 nenwende! Callinchen, bequemste
 Verbindung für Faltbootfahrer:
 Sonntags ⁹⁰⁴ ab Königswuster-
 hausen mit Kleinbahn nach Motzen
 Mitte (Sonntagskarte hin und zu-
 rück 0,90 RM.). **Aufbau:** Pferde-
 schwemme gegenüber Gelände.
 Anschlußzüge: ⁷³⁷ und ⁸⁰⁹ Gör-
 litzer Bhf. **Sonnabends:** (Sonn-
 tagskarte gilt ab Sonnabend früh
 bis Montag abends) ab Königs-
 wusterhausen: ⁹⁰⁴, ¹³²⁴, ¹⁷⁰⁴, ²⁰³⁶
 (Fahrzeit 52—55 Min.). Anschluß-
 züge ⁸¹¹, ¹²³¹, ¹⁶¹¹, ¹⁹⁴¹ ab Gör-
 litzer Bhf. **Sonstige Paddelmög-
 lichkeit** 1. von Zossen, **Aufbau:**
 Notte-Kanal dicht am Bahnhof
 oder 2. von Königswusterhausen,
 doch bei 1. 14,5 km, bei 2. 16 km
 und 2 Schleusen Fahrt zum Ge-
 lände und 0,50 RM. Eingangszoll
 in den Motzensee.

Da alle angegebenen Fahrten
 nur als vorläufig festgesetzt anzu-
 sehen sind, wird gebeten, sich je-

weils zuvor mit dem Obmann (Anschrift oben unter Nr. 2) in Verbindung zu setzen und zwar Bootseigentümer, die Mitfahrer suchen am Mittwoch vor der Fahrt und Mitfahrer nur telefonisch am Donnerstag.

Schriftliche Anfragen können nur beantwortet werden, wenn Rückporto beiliegt.

Dr. Littauer.

Schwimmbäder.

Wellenbad im Lunapark.

Jeden Sonnabend $\frac{1}{2}$ 7—9 Morgenbad mit Gymnastik. Nach dem Bad Gelegenheit zum Frühstück.

Während dieser Zeit Schwimmunterricht. Außerdem Gymnastik, Medizinball, Wasserball.

Für Inhaber der grauen Karte Gymnastik u. Schwimmunterricht kostenlos. — Jegliche Bekleidung ist unzulässig außer Badehauben für weibliche Teilnehmer.

Zutritt haben nur Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft“ und der angeschlossenen Vereinigungen, Schulen usw.

Neuaufnahmen erfolgen im Bad nicht. Anmeldungen nur in der Geschäftsstelle.

Die Ausweise müssen mit Lichtbild und eigenhändiger Unterschrift versehen sein.

Verbindungen: Stadtring: Bahnhof Halensee. — Autobus 1, 2 und 7. — Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E. — Eingang Bornimerstrasse 91.

Gymnastik.

Siehe unter Licherfelde.

Durch den Ausbau unserer Gelände und die anderen Einrichtungen sind Kosten entstanden, die durch unseren geringen

Beitrag allein nicht gedeckt werden können. Aus Kreisen der Mitglieder wurde daher angeregt, eine Umlage zu erheben. Es wurde beschlossen, eine einmalige freiwillige Umlage von Mk. 3,— auszuschreiben, und es darf wohl erwartet werden, dass Mitglieder, die dazu in der Lage sind, von sich aus einen grösseren Betrag einsenden. Es darf darauf hingewiesen werden, dass niemand **gezwungen** ist, die Umlage zu entrichten, sondern dass es sich um eine freiwillige Unterstützung unserer Sache handelt. Wir bitten, den Betrag gegebenfalls in zwei Raten von je Mk. 1,50 auf das Postscheckkonto (Dr. Morenhoven RFK 75365) zu überweisen.

*

Die trotz Aufforderung nicht zurückgegebenen Karten Nr. 286 (Marg. Herrmann) und 287 (Lucie Carl) wurden für ungültig erklärt. Die Aufsichtführenden werden gebeten, sie im Falle des Versuchs mißbräuchlicher Benützung anzuhalten.

Jugendgelände Birkenheide. Das seit 1924 bestehende überbündische Jugendgelände am Motzener See, besucht in der Hauptsache von Angehörigen der Jugendbewegung, steht allen jugendlichen, rüstigen Menschen offen, die sich den eingebürgerten Aufenthaltsbedingungen und den Anordnungen des vom Arbeitskreis bestellten Geländedienstes fügen. Teilnahme an der kostenlosen Gymnastik verbindlich ohne Ausnahme (Männer und Frauen üben getrennt) und an den gemeinsamen Spielen erwünscht. Geländegebühr 30 Pf. Die Handhabung des Geländebetriebes wird durch den Anschluß an den RFK nicht berührt; wer glaubt, obigen Anforderungen genügen zu können, melde sich als Gast beim Geländedienst Herbert Weißflog.

Im Ferienheim Spöktal sind für August zwei Glucker-Gymnastikwochen eingerichtet. Dauer vom 12. bis 25. August. Sehr preiswert, beste Verpflegung und Unterkunft. Weitere Gymnastikwochen sind vor- gesehen. Alles Nähere durch die Verwaltung des Ferienheim Spoktal, Post Hütz I, Lüneburger Heide.

Bund der Treue Gau Brandenburg.

Schriftl. Anfragen erledigt:
Elisabeth Stützer, Bln. - Tempelhof, Manteuffelstr. 19, II b. Eppers.

10. i. Brachet Fahrt,
16. " Wort u. Sprach,
24. " Fahrt.

Freikörperkulturbund Dessau E.V.

Vors. Walther Allner, Heidestrasse 89 I.

Jeden Mittwoch 7-8 Uhr Schwimmen in der Stadtschwimmhalle, Gäste willkommen. Eintritt 35 Pf.

Jeden Sonnabend Nachmittag und Sonntag Sport und Gymnastik im Luftpark sowie Instandhaltungsarbeiten daselbst.

Bund f. Lebenserneuerung Stettin.

Anschrift: Buchhandlung M. Bosch, Stettin, Mönchenstr. 2.

Jeden Sonntag: Fahrt zum eigenen, abgeschlossenen Gelände, idyllisch an grossem See gelegen, Spiel und Sportplatz, Schutzhütte.

Jeden Freitag Heim-Abend.

Näheres durch Aushang in der obengenannten Buchhandlung.

Monatsbeitrag 1 Mark. Eintrittsgeld 3 Mark.

Ernsthafte Lichtfreunde erhalten auf Anfordern Bundessatzung und -leitsätze zugesandt. (50 Pf. Rückporto beifügen.)

Ortsgruppe: Wiesbaden.

Anschrift: Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstrasse 40, part.

Sonntägliche Wanderungen verbunden mit Spiel und Sport. Ziel nach Vereinbarung. Wir treffen uns Freitags Abends 8 Uhr bei Freund Ullrich. Einzel-Mitglieder des RFK sind bei allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

Bücherbesprechungen

Alfred Döblin: Das Ich über der Natur. Verlag Fischer, Berlin.

Ueber den tödenden Materialismus hinweg zu steigen in die geistigen Höhen des Lebens ist das Ziel des heutigen Menschen. Döblin zeigt in seinen tagebuchartigen Betrachtungen, wie in der ganzen Natur ein Sinn sich ausbreitet und auswirkt und daß die Wirklichkeit und das Dasein der Welt nicht von ihrer physikalischen, chemischen, zeit-räumlichen Natur verliehen wird, sondern auf dem Zusammenhange mit dem Ur-Sinn, dem Ur-Ich beruht. Für Döblin gibt es nur beseelte Wesen in der Natur, die alle durch eine sinnvolle Ordnung zusammengehalten werden. Dieser Sinn, dieess Ur-Ich stellt sich dar in der äusseren Formung der organisierten Wesen, sowie in der inneren Gesetzmässigkeit der anorganischen, sowie in der Ordnung der Zusammenhänge. Erquickend zu lesen ist dieses Buch in unserer chaotischen Zeit. Aurelius.

Das Luxusweib von J. Moeller-Dubarry. Mit 48 Aktaufnahmen, Parthenon-Verlag G. m. b. H., Leipzig. Kart. 3 Mark.

Die von Dr. Schertel gegründeten Parthenon-Kunst-Akt-Bücher hatten in ihren ersten Exemplaren leise Hoffnungen erweckt. Nach dem ersten halben Dutzend scheinen die Kräfte aber verschwunden zu sein, die im Sinne einer Abwehr des Kitsches hätten wirken können, und als das Dutzend vollendet war, hat sich der

„Typ“ dieser Bücher in erschreckender Weise endgültig gebildet. Das vorliegende 16. Buch in dieser Reihe bringt 4 Dutzend weibliche Aktphotos, die etwa den Rang einer kleinen Provinzrevue erreichen. Die „Damen“ werden zum Teil in unmöglichen Stellungen dargeboten und die sehr wenigen guten Bilder sind nicht in der Lage, das Gesamtergebnis zu beeinflussen. Das Buch enthält sogar einige magere Seiten Text, die vorsichtshalber nicht paginiert sind, denn 12 Seiten Text auf 48 Bilder ist auch für bescheidene Leute etwas dürftig. Kikus.

Irmgard Kraatz: Mutter und Kind. 2 M. Lebensweiser-Verlag, Mittelgründau-Getenbach.

Frau Kraatz schildert in diesem feinen Buche die Erziehung des Kindes aus eigenem mütterlichen Erleben heraus in einer feinen Art, dichterisch schön und dabei praktisch in die kleinste Einzelheit der Ernährung und Körperpflege. Sie beginnt dabei schon Wochen vor der Zeugung und führt besonders die Zeit der Schwangerschaft aus, da ja in dieser Zeit nicht nur der Organismus des Kindes, sondern auch sein Charakter und seine Anlagen gebildet werden. Wenn einmal die Mütter diese schöpferische Erziehung während ihrer schönsten Zeit erkannt haben, dann erst beginnt die neue Zeit, und damit führen dann die Mütter den neuen Morgen herauf. Aurelius.

Dr. Berthold Frucht: Die sexuelle Wahrheit, ein Führer durch das Labyrinth der Liebe. Parthenon-Verlag G.m.b.H., Leipzig O 28. Preis 3 M.

Kientopp der Liebe könnte man dieses Buch nennen, denn seine Leichtigkeit verursacht keinerlei Anstrengung, es in einem Zuge zu Ende zu lesen. Angenehmerweise doziert es nicht, denn Lehrhaftigkeit in puncto Liebe ist immer etwas Unangenehmes, sondern es gibt in einem mehr als bunten Kaleidoskop eine Fülle von Geschehnissen und damit Wissen, das auch die Jugend heute sehr gut ge-

brauchen kann. Die Tendenz und die flüssige Schreibweise hinterlassen das Gefühl, daß hier um die Aufklärung etwas getan ist. A. T.

Handschriftenspiegel.

Auf allgemeines Verlangen haben wir uns entschlossen, unseren Lesern einen graphologischen Briefkasten zu bieten. An Gebühren sind Mk. 1.— im voraus zu entrichten mit Rückporto. Der Betrag wird ohne Abzug dem bearbeitenden Graphologen zugewendet. So weit der Platz ausreicht, werden die Beurteilungen an dieser Stelle veröffentlicht. An Schrift sind etwa 10 Zeilen zwanglos abgefasst, einzureichen und mit voller Unterschrift zu versehen. D. S.

E. P. Bei Ihnen sieht es kraus aus. Sie lassen sich von Ihren Gefühlen hin und herzerren. Ein genial unordentlicher Charakter, mehr ungeordnet, der viel im Kopf hat, den „Ich-Menschen“ aber allzustark hervorhebt. Ihr freivortretender Humor sowie Ihre grosse Anpassungsfähigkeit werden manches ausgleichen müssen und können. Bekämpfen Sie Ihre innere Unruhe. Sie scheinen jetzt oder immer in erregter Erwartung zu sein. Ihre Gedanken sind etwas unklar, vielleicht, weil ihrer zuviele im Kopf sind. Ihnen fehlt die Energie, sie zu ordnen. Es liegt künstlerische Veranlagung in Ihrer Hand. Im Allgemeinen uneigennützig, aber beharrlich in der Verfolgung egoistischer Gegner.

A. H. Sie sind viel zu lebhaft, um zurückhaltend zu sein, trotzdem Zurückhaltung in Ihrem Naturell liegt. Ihre Selbstbeherrschung und Vertiefung in sich

lässt Sie leidenschaftslos erscheinen. Auch Ihre scheinbar vorwiegende Verstandestätigkeit verstärkt diese Ansicht nach aussen. Diese Beherrschung zögelt auch die Schrift inleserliche Grenzen. Die Fähigkeit nüchterner Beobachtungsweise, wahrscheinlich eine Folge Ihrer Tätigkeit, gibt Ihnen äusserlich eine höfliche Kälte und verhindert allzugrosse Zugänglichkeit, die auch in ihrer natürlichen Verschlossenheit begründet ist. Aber in Ihnen liegt tiefste Leidenschaft, absolut künstlerischer Schönheitssinn. Gedankenreichtum, Kritiklust. Ihre Entschlossenheit und Bestimmtheit führt Sie zum Ziele.

G. F. Ihre Schrift verrät Tätigkeitssinn; Ausdauer auf geistigem oder künstlerischem Gebiet, weniger auf praktischem. Künstlerisch ist auch Ihr Geschmack, der eine bestimmte Note verrät. Ihre Widerspruchslust ist gross. Sie müssten sich auch unabhängiger zeigen und Ihr Selbstvertrauen stärken. Ihr Sinn ist wenig konzentriert, daher Ihr Wesen sprunghaft. Ihre Leidenschaft ist hemmungslos, dagegen sind Sie sehr mütterlich veranlagt. Eitel nicht ohne Selbstbewusstsein, wohl aber frei von Anmassung.

Allgemeines.

Das Reformhaus „Zur Gesundheit“, Berlin N 54, Neue Schönhauser Straße 9, am Bahnhof Börse, NW 87, Turmstraße 74 und Berlin-Steglitz, Schadenrute 1, am Bahnhof, gewährt gegen Vor-

legung der gültigen Mitgliedskarte einen Barrabatt beim Einkauf sämtl. Nahrungsmittel und Artikel zur Körperpflege.

Unsere Bilder.

Tafel XI bringt „Die Wasserschlange“, phot. Dr. Fräzel, Glüsingen und „Schwung-Gymnastik“, phot. Schulz, Birkenheide.

Tafel XII bringt „Frottierübungen“, phot. Hecht, Birkenheide, vergleiche Artikel Frottierübungen.

Demnächst erscheint eine Broschüre „Frottierübungen, von Ch. Straesser“ im Verlag der FRK. mit 12 Kunstdruckbildern in Leporello-Format.

4 Körper- u. Lebensschulungswochen finden in diesem Sommer auf unserem Gelände statt, dem einzigen grösseren Lichtgelände im Frankenland, das im Sinne der Freikörperkulturbewegung geleitet ist. Sie bringen ausser regelmässigem Gymnastik-Unterricht lehrende Vorträge aus allen Gebieten der Bewegung und der Lebensreform, daneben frohe Stunden bei Sang und Spiel.

Stärkt unsere Bewegung in Bayern durch den Besuch! Mehrere halbe Freiplätze (halber Pensionspreis) stehen für minderbeamtete Mitglieder der Bewegung ab 15. Mai noch offen, Kinder für längeren und kürzeren Aufenthalt werden auch ohne Begleitung Erwachsener aufgenommen. (Ferienkinder u. Kleinkinder. Anfragen und Anmeldungen geg. dopp. Briefporto vom **Sonnenhof b. Untermerzbach-Ufr.**



Tafel XII

Kleine Anzeigen

werden nur aufgenommen, wenn sie den Grundsätzen der Freikörperkultur nicht zuwiderlaufen. Die 2-gespaltene mm-Zeile kostet 15 Pf., die Ueberschriftzeile 50 Pf., die ganze Anzeige mindestens 2,50 M.

Für Reklame-Anzeigen Tarife auf Anfrage.

Sonnen - Heil !

Lichtgelände im Frankenland.
Körper- und Lebensschulung.

Besondere Ferienwochen.

Druckschrift geg. dopp. Briefporto,

Sonnenhof bei Untermerzbach (Ufr.)

Gymnastiklehrerin

die bereit ist, vertretungsweise die Kindergymnastik im Luftbad zu übernehmen, wöchentlich ca. eine Stunde, gesucht. Nur Unkostenvergütung.

Angebote an Dr. Morenhoven, Lindenstr. 18-19 erbeten.

Unternehmen,

das der Freikörperkultur verwandte Ziele verfolgt, in guter Entwicklung, rentabel und schuldenfrei, sucht 5-7000 Mark auf 2 Jahre gegen volle Sicherheit und angemessene Verzinsung. Off. u. G. S. 1 an dieses Blatt.

Das Wunder liegt in der Natürlichkeit.

Unsere Kosmiamo Salböle, Nervenmassageöle
Hautnahrung, Duftwässer

sind aus nur reinsten Rohstoffen besonderer Herkunft auf natürlicher Grundlage hergestellt und in hervorragender Weise in ihren Wechselwirkungen auf die Hauttätigkeit ausgeglichen.

Alleinige Herstellerin

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48
Wilhelmstr. 119, Versandabteilung.

BUND DER TREUE.

Ein Bund zur Schaffung treuen und aufrichtigen Menschentums, für Lichtwanderer beiderlei Geschl., Pflege von Körperkultur u. gemeinsamer Luftbäder, Pflege von Natur- u. Tierschutz. Naturgem. lebende, alkohol- u. tabakgegnerische Freundinnen u. Freunde aus allen Teilen des Reiches als Mitglieder willkomm. Aufn.-Pap. geg. 50 Pf. und Bild durch F. M A I S T , L I E G N I T Z . (Postfach.)

Fräulein, 32 Jahre alt, sucht
Stellung als

Stüke,

wo Gelegenheit zur Weiterbildung vegetarischer und Rohkostküche besteht. Berlin und Vororte. Angebote erbeten an
Therese Sagwitz, Berlin N,
Schwedter Str. 255, bei Meyer.

Gelernter Klempner, 57 Jahre,
sucht leichtere Stelle als

Bote, Hausdiener oder Portier.

Offerten erbeten unter Nr. 54
an die Freikörperkultur.

Abgebauter Bankbeamter,
gut empfohlen, augenblicklich er-
werbslos, sucht

Position, gleich welcher Art, möglichst in Gross-Berlin.

Gefl. Angebote unter Nr. 53
an die Freikörperkultur.

Lichtfreundin, bis 24 Jahre,
findet

8 Tage freien Aufenthalt

gegen 2 — 3 Stunden Schreib-
arbeit. Bildofferten unter E 2851
an den **Bruchhaus-Verlag,**
Swinemünde, Friedenstr. 6a.

Gebildete Lichtfreundin mit
eigener Schreibmaschine sucht

Nebenbeschäftigung

evtl. stundenweise, gleich welcher
Art. Offerten unter Nr. 42 an
die Freikörperkultur.

Lichtfreundin, 40 Jahre alt,
in Berlin, wünscht

Anschluß

für Luftbad, Ausflüge.

Zuschriften erbeten unter
Nr. 50 an die Freikörperkultur.

Donaufahrt.

Ich suche für eine Ferien-
fahrt Passau-Belgrad mit Falt-
boot und Zeltlager von Mitte
Juli ab Wandergefährten.

Wolf, Kemnath-Stadt
Oberpfalz.

Briefwechsel

mit Lichtfreund(in) wünscht jung.
Lichtfreund. Angebote erbeten
unter Nr. 38 an die Freikörperk.

Als Publikations-Organ

empfiehlt sich parteilose Mo-
natsschrift fortschrittlicher
Natur und Kulturerkenntnis.
Nur erste Verbände mit fort-
schrittlichem Programm kom-
men in Frage. Ang. u. N. M. 11.

W er nennt mir in der Umge-
bung Berlins Baulichkeiten
verschiedener Art, die sich als
Hintergründe für Aufnahmen im
Lichtkleid eignen? Für jede sach-
liche Angabe danke ich mit einer
Photographie. Näheres durch die
Geschäftsstelle dieser Zeitschrift.
unter F. H.

Singende / Darstellende

Kunst. Ausbildung bis Bühnen-
reife. Grosse jugendl. Talente Er-
mässigung, evtl. Honorarstundung.
Schriftl. Freiversand. Freiprüfung.
Carl Tallard, Berl.-Wil-
mersdorf, Kaiserallee 192. Por-
tal II, 5.

Junges, kinderliebes Mädchen

eventuell Haustochter, als Hilfe im Haushalt, zum 1. oder 15. Juli nach Berlin-Lichterfelde gesucht. Halbtagshilfe vorhanden. Bewerbungen unter Nr. 44 an die Freikörperkultur.

Grunewald

Für vorübergehenden Aufenthalt

1 bis 2 gutmöblierte komfortable Zimmer

in schöner Lage bei Lichtfreundin zu vergeben. Ehepaar bevorzugt. Angebote unter Nr. 45 an die Freikörperkultur.

Lichtfreund, Reform-Vegetarier, 50, Faltbootler; sucht frdl.

möbl. Zimmer

ev. Rohkost, bei Gleichgesinnten.

Gefl. Angebote erbeten unter Lagerkarte 84, Berlin N. 37.

Buchhalter

erster, bilanzsicher, mit allen vorkommenden Arbeiten vertraut, sucht Stellung in Groß-Berlin.

Gefl. Angebote erbeten unter Nr. 48 an die Freikörperkultur.

Hausmusik.

Wer möchte sich in kleinem Kreise gelegentlich einfinden?

Wer möchte Dilettanten zu Sonaten und Liedern von Mozart u. a. begleiten?

Keine Aufführungen, kein Erwerb. Zuschriften unter dem Kennwort „Hausmusik“ erbeten an die Freikörperkultur.

Stenotypistin

gesucht, die alle vorkommenden Büroarbeiten erledigen kann, für Verbandsbüro in westl. Vorort Berlins. Mitglieder des RFK. erhalten den Vorzug. Gehalt nach Uebereinkunft. Angebote unter Nr. 3 an die Freikörperkultur.

Zuverlässige, gewandte Dame aus der Bewegung, sucht Stelle als

Filial-Leiterin oder Vertrauensposten

in Groß-Berlin. Kaution vorhanden. Angebote unter Nr. 49 an die Freikörperkultur.

Suche für meinen 57-jährig. Vater, gelernter

Materialwarenhändler selbständig gewesener Kaufmann geeignet. Wirkungskreis.

Gefl. Zuschriften erbeten an

**Helmut Gericke, O. 112,
Frankfurter Allee 43.**

Freidenkender Herr, gebildet, angenehmes Äußere, Mitglied RFK. Berlin, sucht

Freundschaft

mit ebensolchem, nicht allzu jung. lebensfr. Ehepaar. Vertrauensvolle Anfragen u. Nr. 43 an Freikörperk.

Für Berliner Grundstück mit 12000 M. Mieten sucht Mitglied RFK. Uebergangskredit von

1000 bis 1500 M.

auf 1-2 Monate gegen gute Verzinsung und fünffache Sicherheit (Grundschuldbrief.) Osserten unter Nr. 47 an die Freikörperkultur.

DER NEUE Morgen

Allgemeine Reform-Zeitung

Halbmonatlich. ◊ Allen Erneuerungs-Bewegungen überparteilich. ◊ Kritisch. ◊ Unterhaltend. ◊ Stoßkräftig.

Verlag: Der neue Morgen, Berlin SW 48, Wilhelmstraße 120.

Teilhaber, Pächter, oder Käufer gesucht

für ein

Erholungsheim (Herrensitz)

in schöner Gegend Pommerns, nahe Swinemünde gelegen. Herrliches, grosses, einsam gelegenes Luftbadgelände mit Wald, Wiesen und fliessendem Wasser. Herrenhaus p.p. neuzeitlich eingerichtet, hierzu gehören ausserdem 55 Morgen Wiesen, Wald und Acker.. Interessenten, die gewillt sind, sich an einem solchen Unternehmen eines Ferienheims für Freikörperkultur zu beteiligen oder es selbst zu betreiben beabsichtigen, wollen sich melden, direkt beim Besitzer Omnezzinski, z. Zt. Schwedt a. O.

Wir richten wiederholt an unsere Leser die Bitte

um Werbung in Interessenten-Kreisen,
um Mitarbeit auf allen die neue Lebensgestaltung betreffenden Gebieten,
um Berichte u. Ereignisse, die für den alten u. neuen Geist bezeichnend sind,
um Anregung für Erweiterung des Stoffes.

Die Freikörperkultur, Berlin SW 48, Wilhelmstr. 119-120

Schenkt und lest gute Bücher!

Neue Wege der Körperkultur.

Von Prof. E. Preiss. 111 Bilder. Grosser Bilderband. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 6.50, in Halbleinen Rm. 8.—.

Getanzte Harmonien.

Von Paul Isenfels. Auf feinstem getöntem Mattkunstdruckpapier. 120 Seiten herrlicher neuer Bilder. Grosser Bilderband. Induftiges orange Ganzleinen gebunden. Geheftet Rm. 8.—, in Ganzleinen Rm. 12.—.

Sport und Körperkultur 1928.

Ein Abreisskalender für Alle. Kunstblätter im Format 17×26 cm. Ganz auf Kunstdruck Rm. 2.40.

Der Mensch und die Sonne.

Von Hans Surén. 72. Auflage. 142 Naturaufnahmen. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.—, in Halbleinen Rm. 6.—. Das bahnbrechende Buch der Körperkulturbewegung! Die Gesundheitsfiebel Hunderttausender.

Surén-Gymnastik für Heim, Beruf und Sport.

Körperschulung durch Gymnastik. Die straffe Einzelgymnastik in 5 Lehrtafeln mit 60 Naturaufnahmen in einer Tasche am Schluss des Buches. 31. Auflage. Preis geheftet Rm. 8.—, in Halbleinen Rm. 10.—. Ganz auf Kunstdruck.

Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkworten.

Von Hans Surén. 6. Auflage. 22 Lehrbilder. Geheftet Rm. 1.50.

Körperschulung der Frau in Bildern und Merkworten.

Erste Folge. Von Dora Menzler. 33. Auflage. Fünf Lehrhefte mit 52 Naturaufnahmen, zusammen in Karton Rm. 4.50.

Die Schönheit deines Körpers.

Das Ziel gesundheitlich-künstlerischer Körperschulung. Von Dora Menzler. 21. bedeutend vermehrte, neubebilderte Auflage. 96 Bilder. Grosser Bilderband. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.75, in Halbleinen Rm. 7.25.

Gymnastik als Lebensfreude.

Von Paul Isenfels. 6. Auflage. 72 Naturaufnahmen. Grosser Bilderband! Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 5.50, in Halbleinen Rm. 7.—

Der Körper deines Kindes.

Von Alice Bloch. 19. Auflage. Mit 125 Naturaufnahmen. Ganz auf Kunstdruck. Geheftet Rm. 4.50, in Halbleinen Rm. 5.50.

Das Trainingsbuch des Leichtathleten.

Von Dr. Otto Peltzer. 5. Auflage. 130 Bilder. Geheftet RM. 5.50, in Halbleinen Rm. 6.50.

Alle diese Bücher sind zu beziehen durch die
Mediz.-techn. Verlagsanstalt und Druckerei.

Bezugsquellen.

Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungsmittel, alkoholfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)

„Gesundheitsquelle“ M. & A. Adorno, S.O. 16, Köpenickerstr. 96.
(Neue Philharmonie) Anruf: Jannowitz F 7 0639.

„Gesundheits-Zentrale“ Berlin W. 9, Linkstr. 40.

Reformhaus „Bios“ Arth. Sasse, Berlin-Tempelhof, Kais. Wilh. Str. 76.
Tel.: Südring 4527.

Reformhaus Freya, Frankfurt a. M., Schäfergasse 23-25.

Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Berlin W. 50, Augsburgerstr. 37.
Bism. 304.

Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Bln.-Friedenau, Saarstr. 12.
Rheingau 3831.

Reformhaus „Norden“ R. Zorn, Berlin N. 54, Chorinerstrasse 68.
Das 2. Geschäft: Berlin N. 113, Dänenstr. 6.

Reformhaus „Süd-Ost“, E. Unger, SO. 33, Falckensteinstrasse 6.
Anruf: Moritzplatz 5283.

Reformhaus des Westens, Bln.-Steglitz, Kielerstr. 3. Anruf: Steglitz 3525.

Reformhaus am Schles.-Bhf., Berlin O. 17, Madaistr. 11.

Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhligkshof 5, am Bahnhof.
Ruf: Steglitz 3037.

Reformhaus „Volksgesundheit“ Neukölln, Münchenerstr. 44 (Nähe Rathaus).

Buchhandlungen.

Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven,
Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19

Josef Rötzer, München, Sophienstr. 5 b. GG, Schriften über Freikörper-
kultur. — Auch portofreier Versand.

Freiprotestantischer Verlag (Auch Verleihstelle), Alzey, Rheinhessen.

Hautöl.

Fraola-Hautöl, Orig.-Fl. 2,50, portofrei, O. Denecke, Wilmersdorf.
Wexstrasse 29.

Lichtbildnerei-Bedarf.

Apparate und sämtl. Zugehör, Lichtbildner-Arbeiten, Werkstatt und
Verlag. Wandervogel-Lichtbildamt, Jul. Gross, Berlin NO, 18,
Friedenstr. 63. Fernruf: Königstadt 491.

Photohandlung und Atelier „Wigo“, Bln.-Wilmersdorf, Berlinerstr. 157
(Kaiserallee). Im In- und Ausland prämiert! Künstlerische Aufnahmen,
Vergrösserungen und Malereien. Fachmännische Anfertigung aller Ama-
teuarbeiten. Tel. Uhland 623.

VENODONT

Zahnpflegekästen

(patentamtlich geschützt)

für Reise und Wanderung un-
entbehrlich und allen Lichtfreun-
den u. -Bänden bestens empfohlen.

Muster Mk. 2. - franco.

W. H. G. van der Ven & Co.,

Venodont-Werk,

Rees a. Rhein

und durch die Geschäftsstelle
des R.F.K. Berlin S W. 68,
Liadenstrasse 18-19



Klein-TORPEDO

MIT EINFACHER UMSCHALTUNG



REISE BÜRO

besonders geeignet
Gelehrte Schriftsteller,
Ärzte und Gewerbetreibende

WEILWERKE A-G

FRANKFURT A. M. RÖDELHEIM



Künstl. Höhensonnenbad „Aktis“

Licht- und elektrophysikalische Heilanstalt Belle-Allianceplatz 6a.

Behandlung mit den neuesten elektrophysikalischen Apparaten, 20 Höhen-
sonnen 4 Diathermie-Apparaten, 4 Sollux-Lampen, Rot- und Blaulicht,
Ultrasonne, Hochfrequenz, Galvanisation und Faradisation, Röntgen-In-
strumentarium. Erfolgreiche Behandlung fast aller Krankheiten. Fachärztliche
Untersuchungen und Röntgendurchleuchtungen. Untersuchungs- und Be-
handlungszeiten 10-1 und 4-7, Sonnabends 10-4 Uhr, Mässige Preise. Für
Minderbemittelte Dienstags und Freitags 6-7½ Uhr zu etwa halben Preisen.



Paddelboote.

Wer am Wannsee, Pohlesee, Stölpchen- und Grie-
bnitzsee seinen Bootsstand hat, wird um Zuschrift
an die Geschäftsstelle gebeten, es ist loser Zusam-
menschluss zwecks gemeinsamer Fahrten in kleinen
Gruppen auch nach dem neuen Gelände am Teltow-
Kanal geplant; Meldung von Paddelkameraden mit
und ohne Boot ist ebenfalls erwünscht.



Lichtfreund !

Lichtfreund !

Beachte die Zeitschrift

Gartenleben und Heimkultur

Lasse Dir eine Probenummer (Sonderpreis mit Bezug auf Nr. 1, 50 Pfennig in Marken) kommen, und frage nach dem aussichtsreichen Nebenverdienst, den Dir der neuartige Organisations- und Pressedienst des

Verlags „der grüne Ring“ anbietet.

„Gartenleben und Heimkultur“ ist die billigste und bestausgestattete Volkszeitschrift für wohnlichen Garten und behagliches Heim, für Schönheit und Geschmack im Alltag. Jedem Leser steht die kostenlose Auskunftstelle für Beratung in allen Gartenfragen zur Verfügung ! Helft mit, gesunde Pflanzbauverhältnisse zu schaffen !

Verlag „Der Grüne Ring“

Karlstadt am Main (Bayern).

„FILM IM BILD“

Illustrierte Wochenschrift aller Film- u. Kinofreunde

**Trotz bester Aufmachung,
reichhaltiger Illustrierung u.
aktueller Berichterstattung
nur 30 Pfennig das Einzelheft**

Verlangen Sie kostenfrei Probeheft vom Verlag Berlin SW 48, KK.

Gute Bücher

zu Geschenkzwecken u. dergl. beziehen Lichtfreunde durch die
Med.-Techn. Verlagsanstalt u. Druckerei

Besonders empfehlenswert:

Die Wahrheit um den Körper, Die Vertreter versch. Weltanschauungen und Berufe zur Freikörperkultur M. 3,20

Die vollkommene Ehe, offene Worte für ernste Menschen. geb. M. 14,00

Prof. Grotjahn, Das Gesundheitsbuch der Frau, geb. M. 4,50

Aus sonniger Kindheit, 40 Bilder mit Versen und Zitaten, ein Buch für Mütter und solche, die es werden wollen, geb. M. 3,50
Batikb M. 5.—

A. Talus, Gedichte neuer Folge, gebunden M. 0,50
„Das gespaltene Ich“ geheftet M. 0,50

Freiheit dem Leibe! von einem kath. Theologen. geh. M. 0,90

Liederfibel, Kinderlieder in Bildernoten dargestellt von Heribert Grüger, gemalt von Johannes Grüger geb. M. 4,30
sowie sämtliche Bücher der Bewegung, Liederbücher, Kinderbücher, gute Literatur. — Unverbindliche Besichtigung erbeten.

Das Qualitäts-Rad

Torpedo



Bequemste **Teilzahlung**

TORPEDO Fahrräder u. Schreibmaschinen Weilwerke A.G. Frankfurt a.M.

Ferienheim Spöktal

Post Hützel

(Lüneburger Heide)

Im schönsten Teil der Lüneburger Heide gelegen, unweit des Naturschutz-Parkes. Herrliches, grosses einsam gelegenes Luftbadgelände mit Wald und fliessendem Wasser. Sonnige, geschützte Lage. Kostenloser Gymnastik - Unterricht, Leichtathletik. Neuerbautes Landhaus im niedersächsischen Stil, behaglich eingerichtet. Verstreut liegende, kleine Wohnhäuschen für Familien u. Einzelpersonen. Beste, reichhalt. Verpflegung. Gute Betten. Zwangloser, familiärer Aufenthalt. Billige Preise. Das ganze Jahr geöffnet. Ausführlichen, bebilderten Prospekt gegen 30 Pfennig Rückporto.

Sport-Geräte

(Bälle, Speere, Kugeln, Disken usw.)

Gustav Steidel, Berlin
Leipzigerstr. 67.

Lichtkämpfer!

Ich habe meinem Verlag eine Abteilung für gesundheitl. Nahrungs- u. Körperpflegemittel angegliedert unter der Bezeichnung: **Reform-Versand „Lebensquelle“**. Verlangt Verzeichnis kostenlos und kauft bei Eurem **Vorkämpfer R. Ungewitter, Stuttgart L.**



L I C H T F R E U N D E

versichert Euer Leben und Gut gegen alles Missgeschick
durch unsere Vermittlung.

Billigste Prämien

Die Mitglieder des RFK sowie die Leser dieser Zeitschrift geniessen auf Grund vertraglicher Abmachungen besondere Vorteile

Versicherungszweige

**Unfall / Haftpflicht / Feuer / Einbruchdiebstahl / Boot / Auto / Leben
Aussteuer / Invalidität / Renten / Pension / Familien- u. Kinderversicherung / Spar- und Sterbekasse / Krankenversicherung.**

Anfragen und sachdienliche Auskünfte bereitwilligst und kostenlos bei der Versicherungsstelle **Paul Schultz, Berlin, Zorndorferstr. 3. Fernspr. Königstadt 4020**



Kur - Hotel Monte Verità, Ascona.

Restaurant, Tea Room.

Grösster Naturpark im Tessin mit ausgedehnten Sonnen- und Luftbädern, Douchen, Liegehalle, Turnwiese, Tennis. Idyllische Chalets und Lufthütten für 2-4 Personen. Garage und Autos. — Telephon: Locarno 681. — Prospekte auf Anfrage.

Lebensreformer!

Eure Krankenkasse ist die „Volkswohl“ Sitz Dortmund. Sie führt ihre Mitglieder zu naturgemässer Lebensweise, daher niedrige Krankheitsziffern, hohe Leistungen. Aufklärende Schriften, kostenl. Zusendung der Zeitschrift „Der gesunde Mensch“ durch die Geschäftsstelle Dortmund, Betenstr. 10/12

